

Ouvrages de François Couplan

Exceptionnel : l'intégrale des 12 émissions de télévision
L'HERBIER GOURMAND DE MARC VEYRAT
vient d'être éditée en DVD !

Bonne nouvelle pour vous :
L'ALBUM DES PLANTES ET DES FLEURS (voir N°11)
est maintenant vendu à moitié prix !
(épuisé en librairie)

En outre,
DÉGUSTEZ LES PLANTES SAUVAGES (voir N°3)
et
VIVRE EN PLEINE NATURE (voir N° 19)
viennent enfin d'être réédités (entièrement illustrés en couleurs)

Nouveauté 2007 :

28 - LÉGUMES, FRUITS ET CONDIMENTS OUBLIÉS

Saviez-vous que, rien qu'en Europe, près de 1500 plantes différentes ont été consommées, dont plus de 200 furent cultivées dans nos potagers et nos vergers ? Aujourd'hui, la plupart sont oubliées. Ces végétaux présentent pourtant de remarquables vertus nutritives et médicinales, se cultivent facilement, se montrent rustiques, résistent aux maladies et ne sont pas dénués de valeur ornementale.

Plus de 200 légumes, condiments, fruits ou graines sont proposés ici à votre curiosité. Nombre d'entre eux ont droit à un traitement détaillé : noms scientifique et populaires, étymologie, origine, description, culture, histoire, propriétés et utilisations culinaires, avec de savoureuses recettes. Bibliographie, glossaire, index des plantes et des recettes, dessins au trait et photographies en couleurs complètent ces données. Ce livre au texte passionnant se révèle un ouvrage original, à la fois complet et pratique, qui s'adresse à tout public et enthousiasmera particulièrement les familiers du potager.

39,20 Euros / CHF 68.-

Plantes sauvages comestibles

Idéal pour les débutants :

2 - L'HERBIER À CROQUER

Identification aisée de 55 légumes et fruits sauvages couramment rencontrés de la plaine à la montagne dans toutes nos régions. Chaque plante est décrite et illustrée en pleine page, et ses utilisations sont détaillées. Vous trouverez aussi dans ces pages 10 légumes oubliés, autrefois courants dans les potagers et qui reviennent au goût du jour. Une quarantaine de recettes complètent cet ouvrage. (Réédition augmentée de *L'herbier des montagnes*)

25,10 € / CHF 44.-

Nouvelle édition augmentée et entièrement illustrée en couleurs :

3 - DÉGUSTEZ LES PLANTES SAUVAGES

Aimeriez-vous enrichir votre vie de mille saveurs nouvelles ? Au cours de quinze promenades à travers des paysages variés, vous découvrirez au fil des saisons plus de 200 plantes délicieuses, que

vous saurez facilement accommoder grâce aux nombreuses recettes de ce livre séduisant qui convient parfaitement aux débutants. Une seconde partie traite de la cueillette et de la cuisine des plantes sauvages. Enfin, un chapitre est consacré au magicien des plantes, le chef triplement étoilé Marc Veyrat, qui nous livre en prime sa carte et quelques recettes.

29,90 € / CHF 56.-

4 - GUIDE DES PLANTES SAUVAGES COMESTIBLES ET TOXIQUES

Manuel d'identification des 200 plantes comestibles les plus courantes et de 80 végétaux dangereux. Descriptions très précises et illustration en couleurs de chaque plante (64 planches). Une rubrique spéciale met l'accent sur les caractéristiques permettant une identification facile et sûre, et des tableaux de comparaison permettent d'éviter les confusions possibles. Les propriétés nutritives et médicinales des diverses plantes sont précisées.

44,50 € / CHF 68.-

24 - LE TOUR DE FRANCE D'UN BOTANISTE GOURMAND

François Couplan, botaniste gourmand, nous convie à un voyage remarquable : la découverte des régions de France, de Suisse et de Belgique par leurs plantes sauvages, comestibles ou dangereuses.

En fin gastronome, il nous invite à cueillir et cuisiner les meilleures d'entre elles. Il détaille leur intérêt nutritionnel et leurs vertus médicinales. Il nous livre aussi leur histoire à travers de nombreuses légendes et anecdotes savoureuses.

Exploration, observation, dégustation... De Paris aux Pyrénées, de la Wallonie au Languedoc et de la Suisse romande à la Bretagne, notre botaniste recense plus de 400 végétaux à regarder, croquer, cuire ou éviter pour réussir, en 100 recettes, une appétissante randonnée végétale. Un livre unique.

31,60 € / CHF 56.-

5 - L'HERBIER GOURMAND, avec Marc Veyrat

La rencontre entre François Couplan et Marc Veyrat, cuisinier trois étoiles à Annecy, ouvre une voie nouvelle aux amateurs de plantes sauvages. Ce livre différent de tous présente une cinquantaine de plantes sauvages et une centaine de recettes, succulentes mais faciles à réaliser. C'est en même temps un plaisir pour les yeux grâce aux magnifiques photos de Daniel de Nève, dans la nature et dans l'assiette. Un dépliant illustré représentant 92 plantes sauvages complète cet hymne à la gastronomie sauvage. Superbe !

39,90 € / CHF 67.-

En allemand :

6 - WILDPFLANZEN FÜR DIE KÜCHE

Tout sur 60 plantes sauvages comestibles : identification, étymologie, usages, composition, propriétés, espèces voisines et près de 100 recettes.

37,30 € / CHF 52.-

En néerlandais :

7 - EETBARE PLANTEN, BLOEMEN EN ZADEN UIT DE VRIJE NATUUR

50 plantes sauvages comestibles communes en Belgique et aux Pays-Bas, avec leur description, leurs utilisations, des photos et de nombreuses recettes.

21,80 € / CHF 38.-

Encyclopédie des Plantes Comestibles de l'Europe

Somme d'un travail de plus de 15 ans, cette Encyclopédie est le seul ouvrage complet sur cet important sujet. Elle réhabilite de nombreuses plantes sauvages remarquables par leur valeur alimentaire et leurs qualités gustatives. Le lecteur y trouvera des appréciations sur l'intérêt de chaque plante, des conseils de cueillette, des recettes, la liste des plantes protégées et de nombreuses illustrations. Chaque volume est totalement indépendant.

En trois volumes totalement indépendants les uns des autres :

8 - Vol. 1 - LE RÉGAL VÉGÉTAL

Dictionnaire des plantes sauvages comestibles. 1 200 espèces sont présentées sur les plans historique, alimentaire, médicinal et tinctorial. La « bible » des cueilleurs.

29,90 € / CHF 53.-

9 - Vol. 2 - LA CUISINE SAUVAGE

Classement culinaire des plantes sauvages avec plus de 200 recettes traditionnelles ou créées par l'auteur. Tables de composition nutritionnelle des plantes sauvages.

33,70 € / CHF 57.-

10 - Vol. 3 - LES BELLES VÉNÉNEUSES

Présentation de toutes les espèces toxiques de notre flore, qu'il faut apprendre à éviter. Composition, cas d'empoisonnements humains et animaux, risques et thérapeutique. Les plantes les plus importantes sont illustrées et reprises sous forme de tableaux pratiques. Le complément indispensable des deux premiers volumes.

27,80 € / CHF 47.-

Nouveau ! **DVD plantes et gastronomie**

27 - L'HERBIER GOURMAND DE MARC VEYRAT, réalisé par Thierry Spitzer

Marc Veyrat et François Couplan vous entraînent à la découverte de la flore comestible de nos régions avec un groupe d'enfants qui concocteront, sous la direction du chef triplement étoilé d'Annecy, quelques recettes sauvages et savoureuses.

Vous trouverez dans ce coffret l'intégrale des 12 émissions à succès diffusées sur la 5 en 2004 et 2005 et jusqu'ici introuvable !

contient 3 DVD

36,80 € / CHF 63.-

Plantes médicinales

26 - PETIT LAROUSSE DES PLANTES QUI GUÉRISSENT, avec Gérard Debuigne **Se soigner avec les plantes en toute sécurité**

La collaboration de deux spécialistes, un médecin et un ethnobotaniste, fait de cet ouvrage à la fois une encyclopédie fiable décrivant avec rigueur 500 plantes médicinales, de A à Z, et un guide pratique pour se soigner et faire soi-même ses préparations sans oublier la dimension culturelle et historique de ces plantes.

Une histoire naturelle des plantes qui guérissent

L'histoire des utilisations, de l'Antiquité à nos jours, les grandes figures de la médecine par les plantes, la législation en vigueur aujourd'hui, en France et ailleurs.

Un guide pratique pour connaître leurs vertus thérapeutiques, les méthodes de récolte et de conservation, le calendrier de la cueillette, les plantes de la cuisine, la beauté par les plantes, les remèdes d'hier, les maladies et leurs remèdes végétaux...

Un dictionnaire encyclopédique illustré des plantes médicinales, avec plus de 400 entrées, décrivant plus de 500 espèces de plantes de nos régions ou d'ailleurs.

Un pictogramme permet de distinguer immédiatement les plantes sans danger, celles qui présentent des contre-indications, et celles qui sont toxiques.

Pour chaque plante, une fiche technique détaille les informations suivantes :

- Origine et description de la plante,
- Principaux constituants (indications des différents composants actifs),
- Usages traditionnels,
- Propriétés thérapeutiques,
- Utilisations, en interne ou en externe, avec des recettes pour faire soi-même les préparations,
- Toxicité (quand la consommation de la plante présente certains risques),
- Autres usages (en cuisine, notamment),
- Le saviez-vous ? (histoire de la plante, étymologie...).

Des dessins en bichromie complètent la description.

25,60 € / CHF 47.-

Nature

Nouvelle édition entièrement illustrée en couleurs :

19 - VIVRE EN PLEINE NATURE : Le Guide de la « Survie Douce »

La vie en pleine nature, c'est, grâce à des techniques simples, se sentir chez soi dans un environnement trop souvent ressenti - par ignorance - comme hostile. C'est avant tout apprendre à se nourrir des innombrables végétaux que nous offre la nature. C'est découvrir un nouvel art de vivre, où sauvage et civilisé s'équilibrent enfin.

Pour tous ceux qui recherchent un vrai contact avec la nature.

32,90 € / CHF 61.-

Botanique

21 – CE SONT LES PLANTES QUI SAUVENT LES HOMMES

Autobiographie botanique

Les plantes, je suis tombé dedans quand j'étais petit... Ça ne fait pas mal, bien au contraire, j'en ai retiré d'immenses bonheurs. À commencer par ces émotions intenses qui m'assaillaient lorsque, enfant, je récoltais avec mes parents des giroles au parfum d'abricot ou de suaves framboises. Après une intense période citadine, je devais fatalement un jour revenir à mes premières amours, les plantes et la nature. Elles m'emmenèrent parcourir les espaces immenses de l'Ouest sauvage de l'Amérique, puis sillonner le monde à la recherche des végétaux qui s'y consomment parmi les différentes cultures qui peuplent la planète...

Découvrez tout ce que les plantes peuvent pour vous !

29,90 € / CHF 53.-

1 – RECONNAÎTRE FACILEMENT LES PLANTES

Cet ouvrage permet au débutant de reconnaître facilement sur le terrain plus de 300 plantes courantes grâce à l'utilisation de critères sensoriels jusqu'ici totalement inexploités en botanique pour l'identification des végétaux, et pourtant extrêmement efficaces. Les utilisations des plantes sont également mentionnées.

Au-delà d'une démarche purement visuelle basée sur la couleur des fleurs, ce livre autorise une approche plus précise grâce à la présence d'une clé de détermination illustrée, qui permettra au lecteur d'acquérir rapidement la terminologie nécessaire et d'accéder par la suite à des ouvrages plus complets.

31,20 € / CHF 53.-

11 - L'ALBUM DES PLANTES ET DES FLEURS

Un très beau livre grand format, informatif et richement illustré – à moitié prix !

Toutes les familles de plantes rencontrées en Europe sont décrites dans ce livre. Il permet d'avoir une vision d'ensemble de la flore qui nous entoure, tant sur le plan de la reconnaissance que des utilisations. Des caractères d'identification rapide, de nombreux exemples et de superbes illustrations contribuent à lui donner un caractère pratique. C'est aussi un superbe livre illustré des dessins en couleurs d'Yves Doux, à regarder... et à offrir. Bien connaître les familles est un atout majeur car on peut ainsi savoir rapidement à quelle plante on a à faire et quelles sont ses propriétés.

Seulement 25 € / CHF 42.-

12 - DICTIONNAIRE ÉTYMOLOGIQUE DE BOTANIQUE

Savoir d'où proviennent les mots que l'on utilise ne manque pas d'intérêt. Car bien les comprendre aide à mieux les retenir. Ceci est particulièrement vrai pour les noms scientifiques des plantes qui semblent terriblement compliqués au premier abord mais qui deviennent beaucoup plus simples dès que l'on sait ce qu'ils signifient. Par ailleurs, l'étymologie de chaque nom de plante représente une anecdote passionnante. Mais en même temps, découvrir l'origine des termes de botanique nous fait plonger dans l'histoire multimillénaire des peuples et des cultures.

28,20 € / CHF 45.-

22 – FLEURS DES ALPES

Balade d'un botaniste des plaines aux sommets

François Couplan nous invite à une promenade à la fois scientifique et poétique au cœur des Alpes. Tour à tour botaniste, simple observateur, randonneur gourmand, poète, il nous conte l'histoire des plantes des Alpes, leurs vertus culinaires ou médicinales, leurs stratégies de survie ou encore leurs difficultés à vivre dans ce milieu extrême.

Partez pour une randonnée alpine insolite où se mêlent botanique et plaisir des sens devant la douceur de l'edelweiss, le parfum chocolaté des nigritelles ou la suavité des framboises sauvages...

Un beau livre de grand format (24 × 31 cm), illustré de 200 superbes photos du célèbre photographe montagnard récemment disparu, Jean-Claude Ligeon.

44,80 € / CHF 75.-

Cuisine et nutrition

13 - GUIDE NUTRITIONNEL DES PLANTES SAUVAGES ET CULTIVÉES

Pour la première fois, un livre donne la composition nutritionnelle de plus de deux cents légumes et fruits sauvages (environ les deux tiers) et cultivés, avec leur description, leur illustration et leurs usages. Une ingénieuse mise en page permet de voir du premier coup d'œil quels végétaux sont riches en tel élément. Sachez ce que vous mangez... et découvrez en quoi les plantes sauvages dépassent de loin les pilules multivamines du commerce !

30,50 € / CHF 50.-

14 - GUIDE DES CONDIMENTS ET DES ÉPICES DU MONDE ENTIER

En Thaïlande, on utilise les racines de la coriandre, tandis que ce sont les graines qui sont commercialisées en Europe et les feuilles qui sont populaires partout ailleurs. Il faut 160.000 fleurs pour obtenir un kilo de safran, ce qui en fait l'épice la plus chère du monde ! Ce guide présente les 120 plantes condimentaires les plus courantes du monde avec de nombreux renseignements sur leur origine, leur histoire, leurs usages et leurs propriétés. 30 recettes sont incluses. Chaque produit est illustré de photos en couleurs.

30,70 € / CHF 51.-

15 - LE VÉRITABLE RÉGIME CRÉTOIS

Une étude a mis en évidence que la population de la Crète présentait peu de maladies coronariennes et bénéficiait d'une espérance de vie élevée. Or les crétois ramassent pour se nourrir une variété étonnante de végétaux spontanés. Et si c'était la consommation de ces plantes qui était, plus que tout autre élément, à l'origine de leur remarquable état de santé... Nous pourrions en profiter aussi.

25,20 € / CHF 43.-

16 - TOUTES LES CONFITURES SONT DANS LA NATURE

Confiture... le mot fait saliver les enfants de tous âges et rêver ceux qui ont la nostalgie des goûters que préparaient leur grand-mère. Confectionnées à base de fruits - ou parfois de légumes -, les confitures sont riches en vitamines et en sels minéraux, indispensables à l'équilibre de notre organisme. Mais il y a surtout leur saveur. À côté des inconditionnels de la confiture de fraise ou d'abricot certains cherchent les goûts nouveaux que leur procurent les fruits exotiques, les fleurs, les épices ou les plantes sauvages. Pour celui dont l'esprit est ouvert et les papilles en recherche, les possibilités sont presque infinies.

27,70 € / CHF 46.-

23 - SANS VIANDE ET TRÈS HEUREUX

On peut vivre sans manger de viande. Et même vivre très bien. Il est maintenant établi que la viande n'est pas indispensable, et qu'au contraire son abus peut être dangereux pour la santé. Sans compter que sa qualité est souvent mise en doute. On peut être en droit de s'inquiéter !

À l'inverse, le corps médical a maintenant pris conscience que les légumes protègent contre de nombreuses maladies. Et il est avéré qu'une alimentation à base de végétaux, à condition d'être équilibrée, exclut tout risque de carence.

Le plaisir est également au rendez-vous : les produits végétaux sont innombrables et, bien cuisinés, ils sont une des bases de la gastronomie. D'ailleurs certains des plus grands chefs cuisiniers ne font-ils pas aujourd'hui l'apologie des légumes, des plantes ou des condiments ?

Vous trouverez ici des éléments concrets et de nombreuses recettes pour vous permettre de découvrir une alimentation à la fois saine, savoureuse, équilibrée et bon marché. Se nourrir sans viande peut, à condition de savoir s'y prendre, présenter tous ces avantages.

C'est aussi la découverte d'une nouvelle façon de penser, de concevoir le monde, plus douce et plus harmonieuse.

21,20 € / CHF 38.-

Jardin

17 - MANGEZ VOS SOUCIS : GUIDE DES PLANTES ORNEMENTALES COMESTIBLES

Saviez-vous que les dahlias furent introduits en Europe pour leur racines alimentaires ou que les géraniums étaient consommés comme légumes en Afrique du sud ? Ce livre mélange allègrement botanique et cuisine et tente de combler cette curieuse ignorance des propriétés gustatives de plantes courantes autour de nous. Il présente soixante plantes ornementales très courantes avec de nombreuses recettes pour les apprêter. Cet ouvrage prouve simplement - et avec humour - qu'il est aisé de concilier deux plaisirs à la fois : celui des yeux et celui de l'estomac.

Enfin réédité et totalement refondu, superbement illustré de nombreuses photos en couleurs. Un cadeau original, coloré... et fort utile - un grand succès !

35,20 € / CHF 65.-

18 - LES BONNES « MAUVAISES HERBES »

Les plantes qui poussent toutes seules dans votre jardin ne sont pas là que pour vous embêter : découvrez les vertus alimentaires et médicinales de celles que vous ne pourrez désormais plus nommer « mauvaises herbes ».

16,80 € / CHF 26.-

Amérique du Nord

En anglais :

20 - THE ENCYCLOPEDIA OF EDIBLE PLANTS OF NORTH AMERICA

Ce livre de près de 600 pages recense toutes les espèces de plantes (environ 4000) connues pour pouvoir être consommées sur le continent nord-américain. Il est basé sur les expériences de l'auteur sur une période de plus de dix ans et recense les usages alimentaires que les indiens faisaient des plantes qui les entouraient. Pour chaque plante sont indiquées l'étymologie du nom, la distribution géographique, les utilisations de chaque partie, l'historique de l'usage de la plante, sa composition, ses propriétés médicinales, son éventuelle toxicité, ses emplois divers, les espèces menacées, etc. Il a fallu 23 ans pour réaliser ce livre.

\$ 39.95 / 46,40 € / CHF 62.-

Aromathérapie

25 - L'AROMATHÉRAPIE EXACTEMENT / Pierre Franchomme, Roger Jollois, Daniel Pénéol

Reconnues depuis la plus haute Antiquité pour leurs puissantes propriétés thérapeutiques, les huiles essentielles et les essences naturelles méritent d'occuper une place importante en médecine. Outre leurs activités antiseptiques, anti-infectieuses, antiparasitaires et antivirales, ces substances naturelles sont dotées également de nombreuses autres propriétés qui se révèlent remarquables. L'aromathérapie attendait un traité (théorique et pratique) de référence...

Le présent ouvrage donne au praticien, au pharmacien, à l'étudiant... les moyens d'appréhender puis d'utiliser avec efficacité, et dans la plus grande sécurité, les extraits aromatiques sur des bases rationnelles, confirmées tant par le laboratoire que par la clinique.

Les connaissances botaniques, biophysiques, et chimiques indispensables à la maîtrise de l'emploi thérapeutique des huiles essentielles et des essences naturelles selon des critères rigoureux sont livrées ici de la façon la plus exhaustive.

Cette encyclopédie constitue, en plus de la synthèse inédite tant attendue, la première mise à disposition d'une approche totalement nouvelle fondée par Pierre Franchomme : l'aromathérapie énergétique.

De plus, elle pose les fondements d'une médecine aromatique cohérente : son Livre troisième donne les clés d'une pratique d'un niveau inégalé.

Enfin, sont présentés ici, pour la première fois, plus de deux cent soixante-dix extraits aromatiques, avec la description : de leurs composants, de leurs propriétés, de leurs indications, de leurs contre-indications, et de leur valeur thérapeutique.

L'aromathérapie exactement donne les moyens de tirer immédiatement profit des possibilités d'une méthode aux origines pluri-millénaires et aux applications multiples.

La référence en aromathérapie

Indispensable à tous ceux qui s'intéressent aux huiles essentielles

77,00 € / CHF 122.-

Vous pouvez participer aux **stages de découverte des plantes sauvages comestibles et médicinales que François Couplan et Françoise Marmy organisent régulièrement en France, en Suisse, en Belgique et ailleurs. Demandez notre brochure ou...**

Visitez notre site Internet :

<http://www.couplan.com>

e-mail : **fc@couplan.com**

BULLETIN DE COMMANDE

Nom
Adresse
Code Postal / Ville
Téléphone
Adresse e-mail
Livre(s) commandé(s) : No(s)
Titre(s)
.....
Prix total :

Signature :

Si vous habitez en France, renvoyez le bulletin de commande à :

I.R.P.F. - Haut Ourgeas - FR-04330 Barrême (Tél. 00.41.26.653.19.78)
Accompagné de votre chèque en Euros (€) à l'ordre de l'I.R.P.F.

Si vous habitez en Suisse, renvoyez-le à :

I.R.P.F. - CH-1692 Massonnens
(Tél. 026.653.19.78 - Fax 026.653.27.47)
et versez le montant en Francs Suisses (CHF) sur le CCP 17-625894-9

Si vous habitez en Belgique, renvoyez-le à :

I.R.P.F. - Haut Ourgeas - FR-04330 Barrême
accompagné d'un chèque en Euros à l'ordre de l'I.R.P.F. que vous aurez fait
établir par votre banque, augmenté d'une commission d'encaissement de
15,50 €.

Vous pouvez également effectuer un virement sur le compte de l'IRPF :
La Banque Postale (Marseille)
N°IBAN : FR65 2004 1010 0808 0613 3W02 996

Le port et l'emballage sont compris dans le prix des livres.

